

Escala de **ÍNDICE UV**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS)

ÍNDICE UV	1 2	3 4 5	6 7	8 9 10	11 a más
Categoría Exposición	Baja	Moderada	Alto	Muy alto	Extremo
	Bajo peligro de los rayos UV del sol para una persona promedio.	Riesgo moderado de daño por exposición al sol sin protección.	Riesgo alto de daño por exposición al sol sin protección. Es necesario protegerse la piel y los ojos para que no sufran daños.	Riesgo muy alto de daño por exposición al sol sin protección. Tome precauciones adicionales porque la piel y los ojos sin protección resultarán dañados y pueden quemarse rápidamente.	Riesgo extremo de daño por exposición al sol sin protección. Tome todas las precauciones porque la piel y los ojos sin protección pueden quemarse en minutos.

(Fuente: Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos)

LA REGLA DE LA SOMBRA:

Una forma fácil de saber cuánta exposición a la radiación UV está recibiendo, es mirar su sombra:

- ✓ Si su sombra es más alta que usted (a la mañana temprano o bien entrada la tarde), es probable que su exposición a la radiación UV sea más baja.
- ✓ Si su sombra es más corta que usted (alrededor del mediodía), está expuesto a niveles más altos de radiación UV. Busque la sombra y proteja su piel y sus ojos.

Vive un **Verano** diferente pero **SALUDABLE**

Cuidándonos en época de COVID - 19



Utiliza protector solar



Come saludable



Ponte gorra y lentes de sol



Usa mascarilla correctamente



Lávate las manos con frecuencia



Mantén una hidratación constante



Recomendaciones para **PROTEGERSE DEL SOL**



Usar **ropa ligera y de manga larga**, en el caso de niños y adultos mayores.



Utilizar **sombreros de ala ancha y lentes de sol** con un índice de 100 % de UV.



Utilizar **bloqueador con filtro solar superior a 30**, aplicarlo cada dos horas.



Reducir la **exposición** solar entre las **10** de la mañana y las **4** de la tarde.



Tener en cuenta la escala del índice UV, pues le ayudará a tomar precauciones contra los rayos solares.



Caminar por la sombra o usar sombrilla.



Acudir al especialista de manera periódica, para realizar chequeos preventivos de piel, pecas, lunares, entre otros.

(Fuente: OMS)



Recomendaciones en época de **COVID - 19**



Utiliza **mascarilla** correctamente.



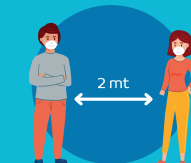
Lávate frecuentemente las **manos** con agua y jabón.



Evita **tocarte la cara**, nariz y ojos.



Al **toser o estornudar** **cúbrete la boca** flexionando el codo o con pañuelo desechable.



Mantén el **distanciamiento de 2 metros** entre las personas.



No deseches la **mascarilla** en el suelo, deposítala en un **tacho**.

(Fuente: OMS)